

## Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin kaupungin koulut, Amica-ravintolat

Viiikko 1	7, 13, 19
<b>MAANANTAI</b>	
Välipala	Mustikka-banaanirahkaa (*, A, G, L, N, S) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TIISTAI</b>	
Välipala	Puolukka-ruispuuroa luomurukiista (A, L, M, N, S, Veg) Puolukoita (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Välipala	Mansikkakeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Skogaholmin limppua (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TORSTAI</b>	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Mustikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>PERJANTAI</b>	
Välipala	Karviaiskiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Skogaholmin limppua (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p><b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen</b></p>	

Viikko 2	2, 8, 14, 20
<b>MAANANTAI</b>	
Välipala	Hedelmäsalaattia (G, L, M, N, S, Veg) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TIISTAI</b>	
Välipala	Mustikkakiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Hummusta (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Välipala	Jauhelihapirakkaa (A, L, S) Maitokaakaota (A, G, L, N, S) Kauraleipää (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TORSTAI</b>	
Välipala	Luomumannapuroa (*, A, L, N, S) Ruusunmarjakeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>PERJANTAI</b>	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Omenasosetta (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p><b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen</b></p>	

Viikko 3	3, 9, 15, 21
<b>MAANANTAI</b>	
Välipala	Riisipiirakka (A, L, N, S) Munavoita (A, G, L, M, N, S) Appelsiinkeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TIISTAI</b>	
Välipala	Päärynärahkaa (*, A, G, L, N, S) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Välipala	Mangokiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Luomumoniviljasämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TORSTAI</b>	
Välipala	Mansikka-kauratuorepuuroa (A, L, N, S) Perunaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>PERJANTAI</b>	
Välipala	Porkkanaohukaisia (*, A, L, N, S) Mustaherukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p><b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen</b></p>	

Viikko 4	4, 10, 16, 22
<b>MAANANTAI</b>	
Välipala	Vaniljakiisseliä (A, G, LM, S) Mansikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Luomumoniviljasämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TIISTAI</b>	
Välipala	Puolukka-kaurapuuroa (*, A, L, M, N, S, Veg) Puolukoita (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Välipala	Spelttileipää luomujauhoista (A, L, M, N, S, Veg) Mansikka-rahkajuoma (A, L, N, S) Porkkanahummusta (*, A, G, L, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TORSTAI</b>	
Välipala	Mustikka-grahampuuroa (A, L, M, N, S, Veg) Mustikoita (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>PERJANTAI</b>	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L) Persikkasosetta (G, L, M, Veg) Piimälimppua (*, A, VL) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p><b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen</b></p>	

Viikko 5	5, 11, 17
<b>MAANANTAI</b>	
Välipala	Mango-mustikkasmoothie (A, G, L, N, S) Luomumoniviljasämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TIISTAI</b>	
Välipala	Vadelma-puolukkarahkaa (A, G, L, N, S) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Välipala	Riisipiirakka (A, L, N, S) Munavoita (A, G, L, M, N, S) Ananaskeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TORSTAI</b>	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Ruusunmarjasosetta (G, L, M, N, S, Veg) Ohraryniorieskat (A, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>PERJANTAI</b>	
Välipala	Hedelmäkiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Ruisrouhesämpylä (A, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen</b>

Viikko 6	6, 12, 18
<b>MAANANTAI</b>	
Välipala	Marjarahkaa (*, A, G, L, N, S) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TIISTAI</b>	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Mustikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Välipala	Omenavispipuuroa (A, L, M, N, S, Veg) Omenaa (G, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>TORSTAI</b>	
Välipala	Hedelmäsalaattia (G, L, M, N, S, Veg) Hummusta (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>PERJANTAI</b>	
Välipala	Vadelmapiirakkaa (A, L, N, S) TAI Lämpimiä tonnikalaleipiä (A, L, N, S)  Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p><b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani</b>  <b>* = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen</b></p>	
<p><b>Pidätämme oikeudet välipalalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa. päivitetty välipalalistan dieettimerkinnät ovat nähtävissä ravintoloissamme. Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.</b></p>	
<b>Hyvää ruokahalua!</b>	